FORERUNNER® 610

MANUAL DO UTILIZADOR

GARMIN®

© 2011-2012 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Excepto nos casos aqui indicados, nenhuma parte deste manual pode ser reproduzida, copiada, transmitida, divulgada, transferida ou armazenada num suporte de armazenamento com qualquer propósito, sem prévia autorização escrita da Garmin. Pela presente, a Garmin autoriza a transferência de uma única cópia deste manual para um disco rígido ou outro meio de armazenamento electrónico para fins de consulta e de impressão de uma cópia deste manual e de eventuais revisões do mesmo, desde que a cópia electrónica ou impressa deste manual contenha o texto completo do presente aviso de direitos de autor, proibindo-se a distribuição comercial não autorizada deste manual ou de eventuais revisões do mesmo.

As informações contidas neste documento são sujeitas a alteração sem notificação prévia. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações nesse sentido, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite o website da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre o uso e o funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, logótipo da Garmin, Forerunner®, Virtual Partner®, Auto Pause® e Auto Lap® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registadas nos E.U.A. e noutros países. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, USB ANT Stick™, ANT™ e ANT+™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® é uma marca registada da Angeion Corporation. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

Índice

Introdução 3
Acerca da bateria 3
Configurar o dispositivo 3
Registar o dispositivo 3
Obter mais informações 3
Botões 4
Ícones 4
Dicas para o ecrã táctil 4
Localizar sinais de satélite 5
Menu Perspectiva geral 6

O seu treino 7
Fazer uma corrida de treino 7
Guardar a corrida 8
Opções de corrida 8
Exercícios de intervalo 13
Exercícios personalizados 15
Opções de treino de bicicleta 17

Sensores ANT+ 18
Emparelhar os sensores ANT+ 18
Monitor de ritmo cardíaco 19
Pedómetro 21
GSC 10 23
Utilizar a balança 23
Equipamento de fitness 24
Cálculos da zona de ritmo cardíaco 25
Resolução de problemas do sensor ANT+ 26

Historial 27
Ver o historial 27
Eliminar historial 28
Utilizar o Garmin Connect 28
Enviar o historial para o seu computador 28

Navegação 30
Locais 30
Navegar para um local guardado 30
Navegar de volta ao início 31

Parar a navegação 31
Definições de GPS 31

Definições 32
Definições do sistema 32
Definições de hora.....33
Definir o perfil do utilizador.....33
Personalizar as páginas de treino 34

Anexo.....39
Especificações.....39
Acerca da bateria 40
Pilha do monitor de ritmo cardíaco.....42
Mudar a correia de pulso.....43
Cuidar do seu dispositivo 44
Actualizar o software através do Garmin Connect 45
Resolução de problemas.....46

Índice Remissivo 47

Introdução

AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Acerca da bateria

AVISO

Este produto contém uma bateria de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

O dispositivo é alimentado por uma bateria de iões de lítio incorporada que pode ser carregada com o carregador incluído na embalagem do produto (página 41).

Configurar o dispositivo

Ao utilizar o Forerunner® pela primeira vez, siga as instruções de configuração do *Manual de início rápido do Forerunner 610*.

Registar o dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line!

- Visite http://my.garmin.com.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

Obter mais informações

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Botões

Cada botão tem várias funções.

①	**POWER/ LIGHT**	Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Seleccione para ligar a retro-iluminação. Seleccione para procurar uma balança compatível.
②	**START/ STOP**	Seleccione para iniciar e parar o cronómetro.
③	**LAP/ RESET**	Seleccione para marcar uma nova volta. Mantenha premido para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.
④	☰	Seleccione para mostrar e ocultar o menu.
⑤	◀	Seleccione para regressar à página anterior.

Ícones

Um ícone fixo significa que a funcionalidade está activa. Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar.

	O GPS está ligado e a receber sinais.
	O monitor de ritmo cardíaco está activo.
	O pedómetro está activo.
	O sensor de bicicleta está activo.
	O relógio está no modo de poupança de energia (página 40).
	O equipamento de fitness está activo.

Dicas para o ecrã táctil

O ecrã táctil do Forerunner é diferente dos da maioria dos dispositivos móveis. O ecrã táctil foi concebido de forma a poder ser utilizado com a unha. O ecrã táctil foi optimizado para evitar toques acidentais em corrida.

NOTA: tem de pressionar firmemente para poder seleccionar os itens e mudar de página. Deverá praticar com o ecrã táctil antes de correr.

- Toque no ecrã táctil para percorrer as páginas ①.

  DICA: Pode também deslocar um dedo pelo ecrã táctil.
- Desloque para a esquerda para sair do modo de poupança de energia.
- Toque no ecrã táctil para confirmar as mensagens.
- Faça uma selecção no ecrã táctil de cada vez ou pressione uma acção em separado.

Alterar os campos de dados

Em qualquer página de treino, mantenha premido um campo de dados até que fique realçado.

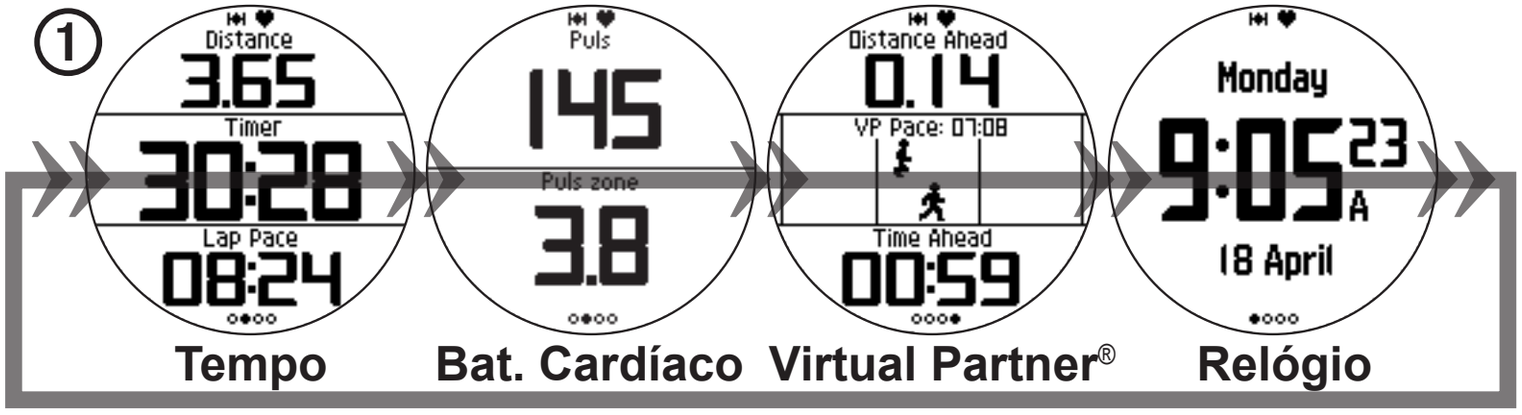
Ao levantar o dedo, é-lhe pedido que seleccione um novo campo de dados (página 35).

Localizar sinais de satélite

A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

1. A partir da página do relógio, desloque para a esquerda para visualizar o anúncio de localização de satélites.
2. Dirija-se para uma área aberta.
3. Aguarde enquanto o Forerunner procura satélites.

   Não inicie qualquer actividade até que o anúncio de localização de satélites desapareça. A hora do dia e a data são definidas automaticamente.



Menu Perspectiva geral

 Historial	Actividades
	Totais
	Opções: mostrar ritmo ou velocidade, início da semana, eliminar actividades, repor os totais, carregar uma actividade
 Treinc	Pronto para correr
	Opções: alertas, Auto Lap, Auto Pause, Percorrer Auto
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Exercícios: intervalos, exercícios personalizados
	Desporto: corrida ou ciclismo
Config 	Páginas de treino: campos de dados
	Alarme
	Monitor de ritmo cardíaco: emparelhamento, zonas de ritmo cardíaco
	Pedómetro: emparelhamento, fonte de velocidade, calibração
	Sensor de bicicleta: emparelhamento, calibração, tamanho da roda
	Perfil do utilizador: sexo, ano de nascimento, peso, altura
	Sistema: idioma, tons, ecrã, registo de dados, GPS, retroiluminação, hora, unidades, transferência de dados, repor as predefinições
P/ Onde? 	Onde estou?
	Voltar Início
	Locais

O seu treino

Esta secção descreve as funcionalidades e definições de treino para o seu dispositivo.

- Conceitos básicos de corrida (páginas 7–8)
- Alertas (página 8)
- Auto Lap® (página 10)
- Auto Pause® (página 11)
- Percorrer auto (página 11)
- Virtual Partner® (página 12)
- Virtual Racer™ (página 12)
- Intervalos de treino (página 13)
- Personalizados (página 15)
- Treino de bicicleta (página 17)

Fazer uma corrida de treino

Antes de gravar o historial, tem de localizar os sinais de satélite (página 5) ou emparelhar o Forerunner com um pedómetro opcional (página 21).

1. A partir da página do cronómetro, seleccione **START** para iniciar o cronómetro ①.

   O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento. A sua distância ② e ritmo da volta ③ são apresentados na página do cronómetro.

   Os campos de dados apresentados são predefinidos. Pode personalizar os campos de dados (página 35).

2. Depois de concluída a corrida, seleccione **STOP**.

Guardar a corrida

Mantenha premido **RESET** para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.

Opções de corrida

Apresentar o ritmo ou a velocidade

1. Seleccione ☰ > **Configuração**.
2. Seleccione **Páginas de treino**.
3. Seleccione uma página de treino para personalizar.
4. Seleccione um campo de dados para personalizar.
5. Seleccione **Ritmo/Velocidade**.
6. Seleccione o tipo de ritmo ou dados de velocidade a aparecer na página de treino.

   Para obter uma lista completa dos campos de dados e descrições disponíveis, consulte a página 35.

Alertas

NOTA: os alertas não funcionam em intervalos de treino nem em exercícios personalizados.

Pode utilizar alertas para treinar com objectivos específicos de tempo, distância, calorias, ritmo cardíaco e cadência.

NOTA: para ligar os tons e vibrações de alerta, consulte a página 32.

Definir alertas de tempo, distância e calorias

1. Seleccione ☰ > **Treino** > **Opções** > **Alertas**.
2. Seleccione **Tempo**, **Distância** ou **Calorias**.
3. Seleccione **ON**.
4. Seleccione **Alerta a** e introduza um valor de tempo, distância ou calorias.

Sempre que atingir o valor de alerta, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

Definir alertas avançados

Se possuir um monitor de ritmo cardíaco opcional, pedómetro ou GSC™ 10, pode configurar alertas avançados para ritmo cardíaco e cadência.

1. Seleccione ☰ > **Treino** > **Opções** > **Alertas**.
2. Seleccione uma opção:
   - Seleccione **Ritmo cardíaco** para definir os valores de ritmo cardíaco altos e baixos em batimentos por minuto (bpm).

     NOTA: para obter mais informações sobre as zonas de ritmo cardíaco, consulte a página 19.
   - Seleccione **Cadência** para definir os valores de cadência altos e baixos em passos por minuto (spm) ou rotações do braço da manivela por minuto (rpm).
3. Defina os parâmetros para os alertas de ritmo cardíaco ou cadência.

Sempre que exceder ou ficar abaixo do ritmo cardíaco ou cadência especificados, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

Definir alertas de pausa para caminhar

Alguns programas de corrida utilizam pausas para caminhar cronometradas em intervalos regulares. Por exemplo, durante uma longa corrida de treino, o programa poderá indicar-lhe para correr durante quatro minutos, caminhar durante 1 minuto e repetir. A função Auto Lap funciona correctamente enquanto utiliza os alertas de corrida/caminhada.

1. Seleccione ☰ > **Treino** > **Opções** > **Alertas**.
2. Seleccione **Corrida/Caminhar** > **Alerta de corrida/caminhada** > **Activar**.
3. Seleccione **Alerta de corrida** e introduza um valor de tempo.
4. Seleccione **Alerta de caminhada** e introduza um valor de tempo.

Sempre que atingir o valor de alerta, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem. Os alertas de corrida/

caminhada serão repetidos até parar o cronómetro.

Auto Lap

A definição Auto Lap predefinida é **Por Distância**, 1 milha ou 1 quilómetro.

NOTA: a função Auto Lap não funciona em intervalos de treino nem em exercícios personalizados.

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida.

1. Seleccione > **Treino** > **Opções** > **Auto Lap**.
2. Seleccione **Auto Lap**> **Por Distância**.
3. Seleccione **Volta a** e introduza um valor de distância.

Marcar voltas por posição

Pode utilizar a Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada posição. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, numa longa colina ou em sprints de treino).

1. Seleccione > **Treino** > **Opções** > **Auto Lap**.
2. Seleccione **Auto Lap** > **Por Posição** > **Volta a**.
3. Seleccione uma opção:
   - Seleccione **Premir só Volta** para accionar o contador de voltas de cada vez que seleccionar **LAP** e sempre que passar novamente por uma dessas posições.
   - Seleccione **Iniciar e Volta** para accionar o contador de voltas na localização do GPS quando selecciona **START** e em qualquer local durante a corrida quando selecciona **LAP**.

- Seleccione **Marcar e Volta** para accionar o contador de voltas numa localização específica do GPS marcada antes da corrida (utilize **Marcar Posição**) e em qualquer local durante a corrida quando selecciona **LAP**.

Interromper a corrida automaticamente

NOTA: a função Auto Pause não funciona em intervalos de treino nem em exercícios personalizados.

Pode utilizar o Auto Pause para que o cronómetro pare automaticamente quando pára de se mover ou quando a velocidade atinge um determinado limite inferior. Esta funcionalidade revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

NOTA: o tempo de pausa não é guardado nos dados do historial.

1. Seleccione > **Treino** > **Opções** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.
2. Seleccione uma opção:
   - Para que o cronómetro pause automaticamente quando pára de se mover, seleccione **Quando parado**.
   - Para pausar o cronómetro automaticamente quando a velocidade atinge um determinado limite inferior, seleccione **Velocidade Personalizada**.

Utilizar a função Percorrer Auto

Utilize a funcionalidade Percorrer auto para percorrer automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. Seleccione > **Treino** > **Opções** > **Percorrer auto** > **Percorrer auto**.
2. Seleccione **Lento**, **Médio** ou **Rápido**.

Correr com o Virtual Partner

O Virtual Partner é uma ferramenta de treino, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objectivos.

1. Seleccione > **Treino** > **Virtual Partner**.
2. Seleccione **Virtual Partner** > **Activar**.
3. Seleccione **Formato** e, em seguida, **Velocidade** ou **Ritmo**.
4. Introduza um valor para a velocidade ou ritmo do Virtual Partner.
5. Seleccione **Alerta** > **Activar** (opcional).
6. Faça uma corrida.
7. Desloque a página até ao Virtual Partner para ver quem lidera.

Virtual Racer

O Virtual Racer é uma ferramenta de treino, concebida para o ajudar a melhorar o seu desempenho. Pode competir contra a sua própria actividade ou uma transferida do seu computador (página 13). Por exemplo, pode praticar uma corrida num percurso de corrida real e guardá-la no Forerunner. Em dia de corrida, pode competir contra essa mesma corrida. O Virtual Racer estimula-o a bater o seu ritmo anterior, incluindo colinas onde poderá abrandar e o sprint final para a linha de meta.

Correr com o Virtual Racer

Antes de poder criar uma corrida, tem de ter, pelo menos, uma actividade guardada.

1. Seleccione > **Treino** > **Virtual Racer**.
2. Seleccione **Criar nova corrida** e seleccione uma actividade da lista.
3. Introduza um nome.

4. Seleccione a corrida.
5. Seleccione **Correr**.

Opções do Virtual Racer

Seleccione ☰ > **Treino** > **Virtual Racer** e seleccione uma corrida.

- **Ver Estatísticas**—Apresenta o tempo e a distância da actividade anterior.
- **Opções de corrida**—Permite-lhe editar o nome da corrida, eliminar a corrida e definir tons de alerta.

Correr contra uma actividade da Web

É necessário ter uma conta Garmin Connect (página 28).

Antes de poder enviar uma actividade sem fios para o seu dispositivo, tem de emparelhar o Forerunner com o computador através do USB ANT Stick™ (página 29).

1. Emparelhe o dispositivo ao computador.
2. Visite www.garminconnect.com e encontre uma actividade.
3. Clique em **Enviar para dispositivo**.
4. No dispositivo, seleccione ☰ > **Treino** > **Virtual Racer**.
5. Seleccione a corrida.
6. Seleccione **Correr**.

Exercícios de intervalo

Pode criar exercícios de intervalo baseados na distância ou no tempo. O seu exercício de intervalo personalizado ficará gravado até que seja criado outro exercício de intervalo. Os intervalos abertos podem ser utilizados para registar os exercícios quando está a correr uma distância conhecida, mas pretende registar os intervalos que fe.

Criar um exercício de intervalo

1. Seleccione > **Treino** > **Exercícios** > **Intervalos**.
2. Seleccione **Editar Treino**.
3. Seleccione **Tipo** e, em seguida, **Tempo**, **Distância** ou **Aberto**.

   DICA: para criar um intervalo sem tempo definido, defina o tipo para **Aberto**.
4. Introduza um valor de distância ou tempo.
5. Seleccione **Tipo de Descanso** e, em seguida, **Distância**, **Tempo** ou **Aberto**.
6. Se necessário, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso.
7. Seleccionar o número de repetições.
8. Se necessário, seleccione **Aquecimento** > **Sim** para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício.
9. Se necessário, seleccione **Arrefecimento** > **Sim** para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício.

Iniciar um exercício de intervalo

1. Seleccione > **Treino** > **Exercícios** > **Intervalos** > **Efectuar Treino**.
2. Seleccione **START**.

   Se o seu intervalo de treino possui aquecimento, deve seleccionar **LAP** para iniciar o primeiro intervalo.
3. Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Parar um exercício de intervalo

- Seleccione, a qualquer altura, **LAP** para terminar um intervalo.
- Seleccione, a qualquer altura, **STOP** para parar o cronómetro.
- Se o seu intervalo de treino possui arrefecimento, deve premir **LAP** para terminar o intervalo de treino.

Exercícios personalizados

Os exercícios personalizados podem incluir objectivos para cada etapa do exercício e valores diferentes para distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios personalizados com o Garmin Connect (página 28) e transferi-los para o Forerunner. Mas também pode criar e guardar um exercício personalizado directamente no Forerunner.

Também pode programar exercícios personalizados com o Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no Forerunner.

Criar um exercício personalizado

1. Seleccione > **Treino** > **Exercícios** > **Personalizar** > **Criar novo**.
2. Seleccione **Correr 000** para editar o nome do exercício.
3. Seleccione **Adicionar novo passo**.
4. Seleccione **Duração** para especificar como a etapa será medida.

   Por exemplo, seleccione **Distância** para terminar a etapa após decorrida uma distância especificada.

   Se seleccionar **Aberto**, pode seleccionar **LAP** para terminar a etapa durante o exercício.
5. Se necessário, seleccione **Valor duração** e introduza um valor.
6. Seleccione **Objectivo** para escolher o seu objectivo durante a etapa.

   Por exemplo, seleccione **Batimento cardíaco** para manter um ritmo cardíaco constante durante a etapa.
7. Se necessário, seleccione a zona alvo ou introduza um intervalo personalizado.

Por exemplo, pode seleccionar uma zona de ritmo cardíaco. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para o ritmo cardíaco, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

8. Se necessário, seleccione **Etapa descanso** > **Sim**.

   Durante uma volta de descanso, o cronómetro continua a contar e os dados são registados.

9. Se necessário, adicione outra etapa ao exercício.

Repetir uma etapa do exercício personalizado

Para poder repetir uma etapa de um exercício, tem de criar um exercício com pelo menos uma etapa.

1. Seleccione **Adicionar novo passo** > **Duração**.
2. Seleccione uma opção:
   - Seleccione **Repetir** para repetir uma etapa, uma ou mais vezes.

     Por exemplo, pode repetir uma etapa de 1 milha 4 vezes.
   - Seleccione **Repetir até** para repetir uma etapa durante uma duração específica.

     Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 minutos durante trinta minutos ou até atingir a zona 5 de ritmo cardíaco.
3. Seleccione **Voltar ao passo** e seleccione uma etapa para repetir.

Iniciar um exercício personalizado

1. Seleccione ☰ > **Treino** > **Exercícios** > **Personalizar**.
2. Seleccione um exercício e, em seguida, **Efectuar Treino**.
3. Seleccione **START**.
4. Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todas as etapas, será apresentada uma mensagem.

Parar um exercício personalizado

- Seleccione, a qualquer altura, **LAP** para terminar uma etapa.
- Seleccione, a qualquer altura, **STOP** para parar o cronómetro.

Apagar um exercício personalizado

1. Seleccione > **Treino** > **Exercícios** > **Personalizar**.
2. Seleccione o exercício.
3. Seleccione **Apagar Treino** > **Sim**.

Enviar exercícios para o dispositivo

Antes de poder enviar exercícios sem fios para o seu dispositivo, tem de emparelhar o Forerunner com o computador através do USB ANT Stick™ (página 28).

1. Ligue o USB ANT Stick ao seu computador.
2. Visite www.garminconnect.com e encontre uma atividade.
3. Siga as instruções no ecrã.

Opções de treino de bicicleta

Diversas funcionalidades de treino do Forerunner podem ser aplicadas ao ciclismo. Para obter os melhores resultados, deverá personalizar as definições de ciclismo.

Alterar o desporto para ciclismo

O Forerunner pode apresentar dados e historial para o seu treino de bicicleta.

1. Seleccione > **Treino** > **Desporto** > **Opção ciclismo** > **Mostrar**.
2. Seleccione **Desporto actual** > **Ciclismo**.

Depois de alterar o desporto, pode configurar as definições de alertas, Auto Lap, Auto Pause e Percorrer Auto para o seu treino de bicicleta (páginas 8–11).

Treinar com um sensor de bicicleta

Para obter informações sobre o GSC™ 10, consulte a página 23.

Sensores ANT+

O Forerunner é compatível com estes acessórios ANT+.

- Monitor de ritmo cardíaco (página 19)
- Pedómetro (página 21)
- GSC 10 (página 23)
- Balança (página 23)
- Equipamento de fitness (página 24)

Para obter mais informações sobre a compra de acessórios adicionais, visite http://buy.garmin.com.

Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, deve colocar o monitor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor. Consulte o *Manual de início rápido do Forerunner 610* ou as instruções de acessórios.

Se o Forerunner não mostrar dados no acessório, poderá ter de emparelhar o acessório ao Forerunner. O emparelhamento é o processo de ligação de sensores sem fios ANT+™, por exemplo, do pedómetro ao Forerunner. Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o pedómetro sempre que o activar.

- Certifique-se de que o sensor ANT+ é compatível com o seu dispositivo Garmin.
- Coloque o Forerunner ao alcance (3 m) do sensor ANT+.

  Afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
- Se ♥ estiver desligado, seleccione ☰ > **Configuração** > **Monitor de ritmo cardíaco** > **Monitor RC** > **Activar** > **Procurar novo**.
- Se 👟 estiver desligado, seleccione ☰ > **Configuração** > **Pedómetro** > **Pedómetro** > **Activar** > **Procurar novo**.

- Se estiver desligado, seleccione > **Configuração** > **Sensor de bicicleta** > **Sensor de bicicleta** > **Activar** > **Procurar novo**.
- Se continuar sem conseguir emparelhar o acessório, substitua a pilha do acessório (monitor de ritmo cardíaco, página 42).

Quando o acessório é emparelhado, é apresentada uma mensagem e o ícone de acessório (página 4) permanece fixo no ecrã.

Monitor de ritmo cardíaco

Definir as zonas de ritmo cardíaco

Antes de poder personalizar as suas zonas de ritmo cardíaco, tem de activar o monitor de ritmo cardíaco.

O Forerunner utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco. Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua actividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo, ritmo cardíaco em repouso e zonas de ritmo cardíaco.

1. Seleccione > **Configuração** > **Monitor de ritmo cardíaco** > **Zonas Ritmo Cardíaco** > **Com base em**.
2. Seleccione uma opção:
   - Seleccione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
   - Seleccione **% Máx.** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
   - Seleccione **%HFR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco em repouso.
3. Seleccione **BC máx.** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.
4. Seleccione **BC em Repouso** e introduza o seu ritmo cardíaco em repouso.

Os valores das zonas actualizam automaticamente; ainda assim pode editar cada um dos valores manualmente.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto.

As cinco zonas de ritmo cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objectivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua capacidade física se respeitar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa medida da intensidade do exercício.
- O treino de determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode prevenir exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode consultar a tabela (página 25) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objectivos físicos.

Se não conhece o seu ritmo cardíaco máximo, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem providenciar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo.

Mais opções de ritmo cardíaco

- Alertas de ritmo cardíaco (página 9)
- Cálculos de zona de ritmo cardíaco (página 25)
- Campos de dados de ritmo cardíaco (página 35)
- Resolução de problemas de ritmo cardíaco (página 26)

Pedómetro

O Forerunner é compatível com o pedómetro. Pode utilizar o pedómetro para enviar dados para o Forerunner quando treina no interior, quando o sinal do GPS é fraco ou quando perde os sinais de satélite. O pedómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Tem de emparelhar o pedómetro com o Forerunner (página 18).

Após 30 minutos de inactividade, o pedómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a bateria está fraca, é apresentada uma mensagem no seu Forerunner. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da bateria.

Escolher a fonte de velocidade

Se planear treinar no exterior, pode definir o Forerunner de modo a que este utilize os dados do pedómetro para calcular o ritmo, em vez de utilizar o GPS.

Seleccione ☰ > **Configuração** > **Pedómetro** > **Fonte velocidade** > **Pedómetro**.

Acerca da calibração do pedómetro

A calibração do pedómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Existem três formas de ajustar a calibração: distância, GPS e manual.

Calibrar o pedómetro por distância

Para obter os melhores resultados, o pedómetro deve ser calibrado utilizando a faixa interior de uma pista de atletismo. Uma pista de atletismo (2 voltas = 800 m) é mais exacta do que uma passadeira.

1. Seleccione > **Configuração** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **Distância**.
2. Seleccione uma distância.
3. Seleccione **START** para iniciar a gravação.
4. Corra ou ande a respectiva distância.
5. Seleccione **STOP**.

Calibrar o pedómetro por GPS

Necessita de sinais de GPS para calibrar o pedómetro através do GPS.

1. Seleccione > **Configuração** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **GPS**.
2. Seleccione **START** para iniciar a gravação.
3. Corra ou ande aproximadamente 1000 m.

   O Forerunner informa-o quando tiver percorrido uma distância suficiente.

Calibrar o pedómetro manualmente

Se, quando corre, a distância do pedómetro parece ligeiramente superior ou inferior, pode ajustar manualmente o factor de calibração. A fórmula de calibração é a distância real (utilize uma volta de regulação) / distância gravada × factor de calibração actual = novo factor de calibração. Por exemplo, 1600 m / 1580 m × 95 = 96,2.

1. Seleccione > **Configuração** > **Pedómetro** > **Factor Calibr.**.
2. Ajuste o factor de calibração.

GSC 10

Os dados de cadência do GSC 10 são sempre guardados. Se não houver um GSC 10 emparelhado, os dados GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância. A cadência é a taxa de pedalada ou "rotação", medida pelo número de rotações do braço da manivela por minuto (rpm). O GSC 10 inclui dois sensores: um de cadência e outro de velocidade.

Calibrar o sensor de bicicleta

Antes de personalizar as opções do sensor de bicicleta, tem de alterar o desporto para ciclismo (página 17).

Antes de poder calibrar o sensor de bicicleta, este deve estar correctamente instalado e deve gravar activamente os dados.

A calibração do sensor de bicicleta é opcional e pode aumentar a precisão. Para obter instruções de calibração específicas para o seu sensor de bicicleta, consulte as instruções do fabricante.

1. Seleccione > **Configuração** > **Sensor Bicicleta** > **Calibração**.
2. Seleccione uma opção:
   - Para utilizar o GPS para determinar o tamanho da roda, seleccione **Auto**.
   - Para introduzir o tamanho da roda, seleccione **Manual**.

Mais opções de bicicleta

- Alertas de cadência (página 9)
- Treino de bicicleta (página 17)
- Campos de dados de cadência (página 35)

Utilizar a balança

Se tiver uma balança compatível com o sistema ANT+, o Forerunner pode ler os dados directamente da balança.

1. Seleccione **LIGHT**.

   Uma mensagem irá aparecer quando a balança for encontrada.
2. Coloque-se sobre a balança.

NOTA: se utilizar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as meias para garantir a leitura e o registo de todos os parâmetros da composição do corpo.

3. Desça da balança.

   DICA: se ocorrer um erro, desça da balança e volte a tentar.

Acerca de atletas experimentados

As definições de um atleta experimentado influenciam determinados cálculos da balança. Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou menos.

Equipamento de fitness

A tecnologia ANT+ liga automaticamente o seu Forerunner e o seu monitor de ritmo cardíaco ao equipamento de fitness, para que possa ver o seu ritmo cardíaco na consola do equipamento. Procure o logótipo ANT+ Link Here no equipamento de fitness compatível.

Visite www.garmin.com/antplus para obter mais instruções sobre ligação.

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração ofegante	Resistência anaeróbia e muscular, aumento da potência

Resolução de problemas do sensor ANT+

Problema	Solução
Tenho um sensor ANT+ de terceiros.	Certifique-se de que é compatível com o Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Substituí a bateria no meu acessório.	Tem de emparelhar novamente o sensor ao Forerunner (página 18).
Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.	• Certifique-se de que o monitor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo. • Aqueça durante 5–10 minutos. • Humedeça os eléctrodos. Use água, saliva ou gel para eléctrodos. • Limpe os eléctrodos. Os resíduos de sujidade e saliva nos eléctrodos podem interferir com os sinais de ritmo cardíaco. • Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos. • Afaste-se de fontes de campos electromagnéticos fortes e de alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, que podem interferir com o monitor de ritmo cardíaco. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de alta tensão, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fios.

Historial

O Forerunner guarda os dados de exercícios com base no tipo de actividade, nos acessórios utilizados e nas definições de treino. Em utilização normal, o Forerunner pode guardar aproximadamente 180 horas de historial. Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Ver o historial

O historial apresenta a data, hora do dia, distância, tempo de actividade, calorias e ritmo ou velocidade média e máxima. O historial também pode apresentar os dados de ritmo cardíaco e cadência média e máxima, se estiver a utilizar o monitor de ritmo cardíaco, pedómetro ou sensor de cadência (acessórios opcionais).

1. Seleccione > **Historial** > **Actividades**.
2. Desloque para cima ou para baixo para visualizar as suas actividades guardadas.
3. Seleccione uma actividade.
4. Navegue até ao fundo da página e seleccione **Ver voltas**.
5. Desloque para cima ou para baixo para percorrer as voltas.

Ver o ritmo ou a velocidade no historial

1. Seleccione > **Historial** > **Opções**.
2. Seleccione **Corrida** ou **Ciclismo**, dependendo do desporto que está a fazer.
3. Seleccione **Mostrar ritmo** ou **Mostrar velocidade**.

Ver totais

1. Seleccione > **Historial** > **Totais**.

   É apresentado o tempo e a distância totais.
2. Seleccione **Semanalmente** ou **Mensalmente**.

Repor os totais

Pode repor os totais de distância e tempo que aparecem no dispositivo.

NOTA: esta acção não elimina qualquer historial.

Seleccione > **Historial** > **Opções** > **Repor totais** > **Sim**.

Eliminar historial

Eliminar uma corrida

1. Seleccione > **Historial** > **Actividades**.
2. Seleccione uma corrida.
3. Navegue até ao fundo da página e seleccione **Apagar voltas** > **Sim**.

Eliminar todas as actividades

Seleccione > **Historial** > **Opções** > **Eliminar todas actividades** > **Sim**.

Utilizar o Garmin Connect

O Garmin Connect é um software baseado na Internet para armazenar e analisar os seus dados.

1 Visite www.garminconnect.com/start.

2 Siga as instruções no ecrã.

Enviar o historial para o seu computador

1. Ligue o USB ANT Stick a uma porta USB do computador.

   Os controladores do USB ANT Stick instalam automaticamente o Garmin ANT Agent. Pode transferir o USB ANT Agent se os controladores não o instalarem automaticamente. Ir para www .garminconnect.com/start.
2. Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do computador.
3. Seleccione **Sim**.
4. Siga as instruções no ecrã.

Impedir a transferência de dados

Pode impedir a transferência de dados para/de qualquer computador, mesmo um computador emparelhado.

Seleccione ☰ > **Configuração** > **Sistema** > **Transferência Dados** > **Transferência Dados** > **Desligado**.

Navegação

Locais

Ver e guardar a sua posição actual

Antes de poder ver e guardar a posição, é necessário localizar sinais de satélite (página 5).

Pode guardar a sua posição actual, como, por exemplo, a sua casa ou o lugar de estacionamento.

1. Seleccione ☰ > **Para onde?** > **Onde estou?**.

   São apresentadas as suas coordenadas actuais.
2. Seleccione **Guardar**.
3. Se necessário, seleccione **Editar** para editar as propriedades.

Editar locais

1. Seleccione ☰ > **Para onde?** > **Locais**.
2. Seleccione uma localização.
3. Seleccione **Ver local** > **Editar**.
4. Seleccione um atributo.

   Por exemplo, seleccione **Editar elevação** para introduzir uma altitude conhecida para o local.
5. Introduza as novas informações.

Eliminar locais

1. Seleccione ☰ > **Para onde?** > **Locais**.
2. Seleccione uma localização.
3. Seleccione **Eliminar localização** > **Sim**.

Navegar para um local guardado

Antes de poder navegar para um local guardado, deve localizar os sinais de satélite.

1. Seleccione ☰ > **Para onde?** > **Locais**.
2. Seleccione uma localização.

3. Seleccione **Ir ao local**.

   É apresentada a página da bússola.

Para registar a actividade, deve iniciar o cronómetro.

Navegar de volta ao início

Apenas pode navegar para o seu local de partida se estiver a treinar com GPS.

A qualquer altura da corrida, pode voltar ao seu ponto de partida. Deve iniciar o cronómetro para utilizar esta funcionalidade.

1. Durante a sua corrida, seleccione **STOP**, mas não reponha o cronómetro.
2. Seleccione > **Para onde?** > **Voltar Início**.

   É apresentada a página da bússola. O Forerunner regressa ao ponto de partida da corrida.

Parar a navegação

Seleccione > **Para onde?** > **Parar a navegação**.

Definições de GPS

Desligar GPS

Seleccione > **Configuração** > **Sistema** > **GPS** > **GPS** > **Desligado**.

Quando o GPS está desligado, os dados de velocidade e distância só estão disponíveis se tiver um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo (tais como o pedómetro ou GSC 10). O dispositivo irá procurar novamente sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

Página de satélite

A página de satélite mostra as suas informações de satélite GPS actualizadas. Para obter mais informações, visite www.garmin.com/aboutGPS.

Seleccione > **Configuração** > **Sistema** > **GPS** > **Satélites**.

Definições

Definições do sistema

Seleccione > **Configuração** > **Sistema**.

- **Idioma**—define o idioma do dispositivo.
- **Tons de Teclas**—define o dispositivo para utilizar tons sonoros ao tocar nas teclas.
- **Tons de Alerta**—define o dispositivo para utilizar tons sonoros em mensagens.
- **Vibração alerta**—define o dispositivo para utilizar vibração em mensagens.
- **Registo de dados**—controla o modo como o dispositivo regista os dados da actividade.
    - **Registo inteligente**—regista os pontos-chave onde são registadas alterações de direcção, velocidade ou ritmo cardíaco.
    - **Cada segundo**—regista os pontos a cada segundo. Cria um registo bastante detalhado da sua actividade; contudo, aumenta significativamente o tamanho da actividade.
- **GPS**—página 31.
- **Retroiluminação**—página 40.

Personalizar as definições da unidade

Pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, elevação, formato da posição e peso.

1. Seleccione > **Configuração** > **Sistema** > **Unidades**.
2. Seleccione uma definição.
3. Seleccione uma unidade para a definição.

Definições de hora

Definir a hora manualmente

Por predefinição, a hora do relógio é definida automaticamente quando o Forerunner localiza satélites.

1. Seleccione ☰ > **Configuração** > **Sistema** > **Hora** > **Definir Hora** > **Manual**.
2. Introduza a hora.
3. Se necessário, seleccione **Formato da hora** para escolher entre 12 horas ou 24 horas.

Definir o alarme

1. Seleccione ☰ > **Configuração** > **Alarme**.
2. Seleccione **Alarme** > **Ligado**.
3. Seleccione **Hora** e introduza uma hora.

Fusos horários

Cada vez que localizar satélites, o dispositivo detecta automaticamente o fuso horário e a hora do dia actual.

Definir o perfil do utilizador

O Forerunner utiliza as informações pessoais introduzidas pelo utilizador para calcular dados de corrida exactos. Pode alterar os seguintes dados do perfil do utilizador: sexo, idade, peso e altura.

1. Seleccione ☰ > **Configuração** > **Perfil do utilizador**.
2. Alterar as definições.

Acerca das calorias

A tecnologia de análise do consumo de calorias e do ritmo cardíaco é fornecida e suportada Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, visite www.firstbeattechnologies.com.

Acerca do Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma actividade na sua resistência aeróbica. Os valores do Training Effect vão acumulando durante a actividade. À medida que a actividade decorre, o valor do Training Effect aumenta e diz-lhe de que forma é que a actividade melhorou a sua resistência. O

Training Effect é determinado pelo seu perfil do utilizador, ritmo cardíaco, pela duração e pela intensidade da actividade.

É importante saber que os números do Training Effect (1.0–5.0) podem parecer excepcionalmente elevados durante as suas primeiras corridas. São necessárias diversas actividades para que o dispositivo aprenda a sua resistência aeróbica.

Training Effect	Descrição
1.0–1.9	Ajuda a recuperação (actividades curtas). Melhora a resistência com actividades mais prolongadas (mais de 40 minutos).
2.0–2.9	Mantém a sua resistência aeróbica.
3.0–3.9	Melhora a sua resistência aeróbica se utilizado repetidamente como parte do seu programa semanal de treino.
4.0–4.9	Melhora significativamente a sua resistência aeróbica, se repetida 1–2 vezes por semana com o tempo de recuperação adequado.
5.0	Provoca uma sobrecarga temporária que resulta em melhorias significativas. Treine com muito cuidado até atingir este valor. Necessita de mais dias de recuperação.

A tecnologia de Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, visite www.firstbeattechnologies.com.

Personalizar as páginas de treino

Pode personalizar os campos de dados em quatro páginas de treino.

1. Seleccione > **Configuração** > **Págs de treino**.
2. Seleccione uma página de treino.
3. Seleccione .
4. Altere o número de campos de dados que pretende ver na página.
5. Seleccione **Activado**.

6. Seleccione ◀.
7. Seleccione um campo de dados para o alterar.
8. Seleccione uma categoria e um campo de dados.

   Por exemplo, seleccione **Ritmo Cardíaco** > **RC - Volta**.

Campos de dados

Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo * mostram unidades métricas ou imperiais. Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo ** requerem um sensor ANT+.

Campo de dados	Descrição
Cadência **	Para correr, a cadência é medida em passos por minuto (spm). Para andar de bicicleta, a cadência é medida em rotações do braço da manivela por minuto (rpm).
Cadência – Média. **	Cadência média durante a actividade actual.
Cadência – Volta **	Cadência média na volta actual.
Calorias	Quantidade total de calorias queimadas.
Calorias - Gordas	Quantidade de calorias gordas queimadas. Necessita de uma avaliação New Leaf®.
Calorias para destino	Durante um exercício, as calorias restantes quando a duração do passo é um valor de calorias.
Distância *	Distância percorrida na actividade actual.
Distância – Volta *	Distância percorrida na volta actual.
Distância – Última volta *	Distância da última volta percorrida.
Distância até ao destino *	Durante um exercício, a distância restante quando a duração do passo é um valor de distância.
Elevação *	Distância acima ou abaixo do nível do mar.
Precisão do GPS*	A margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro exacta de +/- 3,6 metros (+/- 12 pés).

Campo de dados	Descrição
Grau	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 3 metros (10 pés) que subir (elevação) percorrer 60 metros (200 pés) (distância), o grau é de 5%.
Direcção	A direcção para onde se desloca.
Ritmo cardíaco **	Ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm).
Ritmo cardíaco até ao destino **	Durante um exercício, o quanto se encontra acima ou abaixo do objectivo de ritmo cardíaco.
RH – %HFR **	Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
RH – %Máx. **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo.
RC – Média **	Ritmo cardíaco médio para a duração da sua actividade actual.

Campo de dados	Descrição
RH – Méd. %RCR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a actividade.
RH – Méd. %Máx. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a actividade.
RH – Volta **	Ritmo cardíaco médio durante a volta actual.
RC – Volta %HFR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
RC – Volta %Máx. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta.
Zona de RC **	Intervalo actual do ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador, rirmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.

Campo de dados	Descrição
Zona de Ritmo da Volta	Intervalo de ritmo (dez zonas disponíveis) para a volta actual.
Zona de velocidade da volta *	Intervalo de velocidade (dez zonas disponíveis) para a volta actual.
Voltas	Número de voltas completadas.
Ritmo	Ritmo actual.
Ritmo – Média	Ritmo médio para a duração da sua actividade actual.
Ritmo – Volta	Ritmo médio durante a volta actual.
Ritmo – Última volta	Ritmo médio durante a última volta completa.
Zona Ritmo	Intervalo de ritmo actual. É possível definir as zonas no Garmin Connect.
Repetições em frente	Durante um exercício, as repetições restantes.
Velocidade *	Velocidade actual.

Campo de dados	Descrição
Velocidade – Média *	Velocidade média durante a actividade.
Velocidade – Volta *	Velocidade média durante a volta actual.
Velocidade – Última Volta *	Velocidade média durante a última volta completa.
Zona de velocidade *	Intervalo de velocidade actual. É possível definir as zonas no Garmin Connect.
Nascer-do-sol	A hora do nascer-do-sol com base na posição de GPS.
Pôr-do-Sol	A hora do pôr-do-sol com base na posição de GPS.
Hora	Tempo cronometrado.
Hora – Média Volta	Tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.

Campo de dados	Descrição
Tempo - Decorrido	Tempo total registado. Por exemplo, se correr durante 10 minutos e parar o cronómetro durante 5 minutos, iniciando novamente o cronómetro e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.
Tempo – Volta	Tempo decorrido na volta actual.
Tempo – Última Volta	Tempo decorrido durante a última volta completa.
Hora do dia	Hora actual com base nas suas definições de hora (formato, fuso horário e hora de Verão).
Tempo para destino	Durante um exercício, o tempo restante no intervalo ou passo.
Training Effect (TE) **	Impacto actual na sua resistência aeróbica (1.0-5.0) (página 33).

Personalizar a categoria de favoritos

1. Seleccione ☰ > **Configuração** > **Páginas de treino**.
2. Seleccione uma página de treino.
3. Seleccione um campo de dados para o alterar.
4. Seleccione **Favoritos** > **Editar favoritos**.
5. Seleccione um ou mais campos de dados.

Anexo

Especificações

AVISO

O Forerunner é à prova de água, em conformidade com a norma IEC 60529 IPX7. Suporta a imersão em 1 metro de água durante 30 minutos. Uma submersão prolongada pode causar danos na unidade. Após a imersão, não se esqueça de limpar a unidade com um pano e de a secar ao ar, antes de a utilizar ou carregar.

NOTA: o Forerunner não se destina a utilização durante a prática de natação.

Especificações do Forerunner	
Compartimento das	Bateria tipo botão recarregável de iões de lítio de 200 mAh
Vida útil da bateria	página 40
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ºC a 60 ºC (de -4 ºF a 140 ºF)
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Especificações do Forerunner	
Acessórios compatíveis	A tecnologia sem fios ANT+ funciona com monitor de ritmo cardíaco, pedómetro, GSC 10, balança e equipamento de fitness compatíveis.

Especificações do monitor de ritmo cardíaco	
Resistência à água	30 m (98,4 pés) Este produto não transmite dados do ritmo cardíaco para o seu dispositivo GPS durante a prática de natação.
Compartimento das	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts (página 42)
Vida útil da bateria	Aproximadamente 4,5 anos (1 hora por dia)
Temperatura de funcionamento	De -5 ºC a 50 ºC (de 23 ºF a 122 ºF) **NOTA**: em condições de tempo frio, use vestuário adequado para manter o monitor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura do corpo.
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Acerca da bateria

AVISO

Este produto contém uma bateria de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Vida útil da bateria do Forerunner

Vida útil da bateria*	Utilização do Forerunner
1 semana	Se treinar durante 45 minutos por dia com GPS. O Forerunner estiver no modo de poupança de energia durante o restante tempo.
Até 4 semanas	Se utilizar o Forerunner no modo de poupança de energia o tempo todo.
Até 8 horas	Se treinar com GPS o tempo todo.

*A duração efectiva de uma bateria com carga completa depende de quanto tempo utiliza o GPS, a retroiluminação, e o modo de poupança de energia. A exposição a temperaturas extremamente baixas também reduz a vida útil da bateria.

Poupança de energia

Após um período de inactividade, o Forerunner activa o modo de poupança de energia e aparece . O Forerunner apresenta a hora e a data, mas não se liga aos acessórios ANT+ nem utiliza GPS. Desloque para a esquerda para sair do modo de poupança de energia.

Maximizar a vida útil da bateria

Uma utilização excessiva da retro-iluminação do ecrã pode reduzir significativamente a vida útil da bateria.

Definir a retro-iluminação

1. Seleccione > **Configuração** > **Sistema** > **Retro-iluminação** > **Modo**.
2. Seleccione uma opção:
   - Para activar a retro-iluminação utilizando apenas a tecla **LIGHT**, seleccione **Manual**.

- Para activar a retro-iluminação para todas as teclas e mensagens, seleccione **Teclas/Alertas**.

Ajustar o fim de tempo de utilização da retro-iluminação

1. Seleccione ☰ > **Configuração** > **Sistema** > **Retroiluminação** > **Fim tempo utiliz**.
2. Seleccione um tempo da retro-iluminação curto.

Carregar o Forerunner

⚠ AVISO

O suporte de carregamento contém um íman. Em determinadas circunstâncias, os ímanes poderão causar interferência com alguns dispositivos médicos, incluindo pacemakers e bombas de insulina. Mantenha o suporte de carregamento afastado desses dispositivos.

NOTA

O suporte de carregamento contém um íman. Em determinadas circunstâncias, os ímanes poderão causar danos em alguns dispositivos electrónicos, incluindo discos rígidos em computadores portáteis. Tenha o devido cuidado quando o suporte de carregamento está próximo de dispositivos electrónicos.

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de o carregar ou ligar a um computador.

1. Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador AC.
2. Ligue o adaptador a uma tomada de parede comum.
3. Alinhe os contactos na parte posterior do Forerunner com as extremidades no suporte de carregamento ①.

   O suporte de carregamento é magnético e mantém o Forerunner no local correcto.

Ao ligar o Forerunner a uma fonte de alimentação, o Forerunner liga-se e aparece o ecrã de carregamento.

4. Carregue o Forerunner até ficar com a carga completa.

Pilha do monitor de ritmo cardíaco

AVISO

Não utilize objectos afiados para remover pilhas substituíveis. Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções para a correcta reciclagem das pilhas. Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

1. Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Remova a tampa e a pilha.

3. Aguarde 30 segundos.
4. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
5. Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Mudar a correia de pulso

Pode adquirir uma correia de pulso em tecido como acessório para o Forerunner (http://buy.garmin.com).

1. Utilize a ferramenta da cavilha ① para remover as cavilhas ②.

   NOTA: não se desfaça das cavilhas.
2. Alinhe a parte superior do Forerunner ③ com o conector ④.

3. Insira a extremidade estreita ⑤ da cavilha para fixar o conector no Forerunner.

   DICA: tem de pressionar firmemente a cavilha no conector. Utilize um objecto robusto e não cortante, se necessário.

4. Alinhe o conector com o laço ⑥ da correia de pulso em tecido.
5. Insira a extremidade estreita da cavilha ⑦ para fixar o conector no laço.
6. Repita os passos de 2 a 5 para o conector inferior.

Cuidar do seu dispositivo

AVISO

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Nunca utilize um objecto duro ou afiado para utilizar o ecrã táctil ou poderá causar danos à unidade.

Não utilize um objecto afiado para limpar a área entre o ecrã e o rebordo.

Evite os produtos químicos de limpeza e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Limpar o dispositivo

1. Utilize um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Limpar o ecrã

1. Utilize um pano sem pêlos, macio e limpo.
2. Se necessário, utilize água, isopropanol ou produto de limpeza para lentes.
3. Coloque um pouco de líquido no pano e limpe o ecrã cuidadosamente com o pano húmido.

Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda o módulo antes de limpar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Ir para www.garmin.com/HRMcare para obter instruções de lavagem detalhadas.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave sempre a correia a cada sete utilizações. O método de limpeza é determinado pelos símbolos impressos na correia.

Lavagem à máquina	
Lavagem à mão	

- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Para prolongar a vida útil do sensor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Actualizar o software através do Garmin Connect

Antes de actualizar o software do dispositivo, tem de emparelhar o USB ANT Stick com o seu computador (página 28).

1. Ligue o USB ANT Stick ao seu computador.
2. Visite www.garminconnect.com.

   Se houver um novo software disponível, o Garmin Connect alerta-o para actualizar o software.
3. Siga as instruções no ecrã.
4. Mantenha o seu dispositivo ao alcance (3 m) do computador durante o processo de actualização.

Resolução de problemas

Problema	Solução
Os botões não respondem. Como posso repor o dispositivo?	1. Mantenha premido **POWER** até que o ecrã se apague. 2. Mantenha premido **POWER** até que o ecrã se acenda. **NOTA**: esta acção não apaga nenhum dos seus dados nem definições.
Pretendo limpar todos os dados de utilizador do meu dispositivo.	**NOTA**: esta acção elimina toda a informação introduzida pelo- utilizador, porém, não elimina o seu historial. 1. Desligue o dispositivo. 2. Enquanto mantém **LAP** premido, ligue o dispositivo. 3. Seleccione **Sim**.
Que devo fazer para repor as predefinições de fábrica no dispositivo?	Seleccione ☰ > **Configuração** > **Sistema** > **Repor predefinições** > **Sim**.
O meu dispositivo não localiza sinais de satélite.	1. Afaste o seu dispositivo de parques de estacionamento, edifícios altos e árvores. 2. Mantenha-se estático durante vários minutos.
Alguns dados desapareceram do historial.	Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos. Transfira os dados para o seu computador regularmente para evitar a perda de dados.
Onde estão as informações acerca da versão do software?	Seleccione ☰ > **Configuração** > **Sistema** > **Acerca de** para apresentar informações importantes sobre o software e a ID da unidade.
Como altero rapidamente os desportos?	Não tendo qualquer hora no cronómetro, seleccione **RESET**.
Como obtenho uma avaliação New Leaf?	Visite www.newleaffitness.com. Alguns ginásios e centros de saúde podem providenciar uma avaliação.

Índice Remissivo

A

a carregar 41
acessórios 3, 18–22, 43
actualizar o software 3
alarme 33
alertas 8–9
    tons e vibrações 32
ANT+
    balança 23
    emparelhar 18
    equipamento de fitness 24
    monitor de ritmo cardíaco 19
    pedómetro 21
    resolução de problemas 26
Anunciar o Garmin Connect 28
atleta experimentado 24
Auto Lap 10–11
Auto Pause 11

B

balança 23
bateria
    a carregar 3, 41
    Forerunner 40
    monitor de ritmo cardíaco 42
bateria de iões de lítio 3, 39, 40
battery
    charging 41

C

cadência
    alertas 9
    campos de dados 35
    GSC 10 23
calibrar
    pedómetro 21–22
    sensores de bicicleta 23
calorias
    alertas 8
    campos de dados 35
    consumo 33
campos de dados 5, 35–38
coordenadas 30
correia de pulso 43
cuidar dos seus dispositivos 44

D

data fields 35–38
distância
    alertas 8
    campos de dados 35

E

ecrã táctil
    dicas 4
    limpeza 44
elevação
    campos de dados 35
eliminar
    exercício personalizado 17
    historial 28
    locais 30
eliminar os dados de utilizador 46

emparelhar sensores ANT+ 18
equipamento de fitness 24
escala 23
especificações 39–40
exercícios
    intervalo 13
    personalizar 15
exercícios de intervalo 13

F
fonte de velocidade 21

G
GPS
    definições 33
    precisão 35
    sinais de satélite 5, 31
GSC 10 23
guardar
    a sua actividade 8
    locais 30
guardar o dispositivo 44

H
historial
    a transferir 28
    eliminar 28
    em falta 46
    visualizar 27, 46

I
ícones 4
icons 4
idioma 32
interromper uma actividade 11

L
locais 30
localizar sinais de satélite 46
locations 30

M
marcar a sua posição 30
monitor de ritmo cardíaco
    bateria 42
    emparelhar 18
    especificações 39
    limpar 44

N
natação 39
navegar
    para locais 30
    voltar ao início 31
New Leaf 35, 46

P
pausas para caminhar 9
pedómetro 21, 21–22
percorrer auto 11
perfil 33
perfil do utilizador 33
poupança de energia 40

R
registar o seu dispositivo 3
registo de dados 32
registo inteligente 32
repor
    o dispositivo 46
    totais do historial 28
resistência à água 39–40
Resolução de problemas
    acessórios ANT+ 26
    Forerunner 46
retro-iluminação 40
ritmo 8, 27, 37
ritmo cardíaco
    alertas 9
    campos de dados 36–37
    zonas 19–20

S
sensores 18–26
sensores de bicicleta 23
sinais de satélite 5, 31, 46
software 3, 46
sons
    alertas 32
    teclas 32

T

teclas 4
    sons 32
tempo
    acertar o relógio 33
    alertas 8
    campos de dados 37
    formato 33
    zonas 33
Training Effect 38
transferir
    historial 28
transferring
    history 28

U

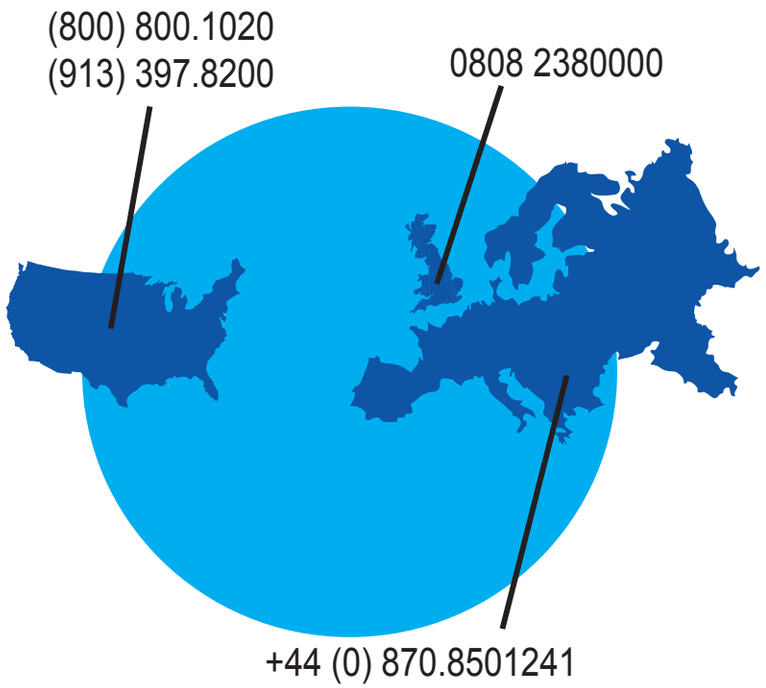
unidades 32

V

velocidade 8, 27, 37
vibração
    alertas 32
Virtual Partner 12
Virtual Racer 12, 13
voltar ao início 31

Para obter as mais recentes actualizações de software gratuitas (excepto dados do mapa) ao longo de toda a vida útil dos seus produtos Garmin, visite o website da Garmin www.garmin.com.

GARMIN®



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062,
EUA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

Novembro de 2012
190-01296-34 Rev. B Impresso em Taiwan